

IBIS NEWS

Januar 2020



Hallo Zusammen,

Studieren ist wie Autofahren.

Nur, dass das Auto brennt. Und Du brennst. Und alles brennt.

Studieren ist manchmal die Hölle: Dein Kalender ist rappellvoll, Deine To-do-Liste noch voller und bald stehen die nächsten Prüfungen an. Du hast keine Lust mehr, musst Dich aber trotzdem aufraffen und lernen. Der Druck nimmt zu – Deine Motivation ab. Dein Alles-wird-gut-Mantra muss im Minutentakt erhalten, doch allmählich verlieren Deine aufmunternden Worte ihre Wirkung.

Motivation gibt es beim Studieren nicht geschenkt. Versuche Dich, Tag für Tag neu zu motivieren. Die Leute sagen oft, dass Motivation nicht anhält. Naja, das macht das Duschen auch nicht – deshalb empfehlen es viele ja täglich.

Suche Dir neue Motivatoren und mache Dir bewusst, dass auch diese Zeit vorbeigeht. Denn Motivation brüllt nicht immer nur. Motivation kann auch die leise Stimme am Ende des Tages sein, die sagt: "Morgen versuche ich es nochmal."

Denn dann ist Studieren wirklich wie Autofahren – nur, dass Du innerlich brennst und Vollgas geben kannst.

Es ist immer zu früh, um aufzugeben. (Norman Vincent Peale)

Wir wünschen Euch viel Erfolg beim Durchhalten und bei Euren Prüfungen!

Danke



Manchmal ist es Zeit, Danke zu sagen

Das Semester ist fast am Ende und da werden auch wir wehmütig. Wir blicken zurück auf viele Ereignisse, tolle Momente und bleibende Erinnerungen. Und das alles nur wegen Euch. Deswegen möchten wir uns bei allen Studierenden bedanken.

Danke, dass Ihr da seid und unsere Angebote nutzt.

Danke, dass wir auf unsere Arbeit stolz sein können und Ihr auf Euch.

Danke, dass Ihr uns zum Lachen bringt, aber auch zum Nachdenken.

Danke, dass Ihr Vertrauen in uns habt und wir auch Euch vertrauen können.

Danke! Denn durch Euch stehen wir morgens gerne auf und freuen uns auf die Arbeit.

Am Ende wird da kein Superheld sein, keiner, der die Geschichte umschreibt oder alles gerade biegt. Da bist Du. Und Du kannst alles sein und alles werden. Du weißt es vielleicht noch nicht, aber Du bist besonders und einzigartig. Du bist genug. Danke, dass wir Dich ein Stück Deines Weges begleiten dürfen.

Lern- und Schreibtipp des Monats



Lerntipp des Monats

Pomodoro-Technik: Effektiver lernen in Intervallen!

Die Pomodoro-Technik ist eine Selbstmanagement-Methode aus den 1980er Jahren. Man kann sie super fürs Lernen verwenden, denn mithilfe dieser Technik kannst Du auf hohem Niveau konzentriert lernen. Außerdem gibt sie Deinem Lernen Struktur. „Wie geht sie und warum sollte ich sie verwenden?“ fragst Du Dich. Hier die Antworten:

Wie geht die Pomodoro-Technik?

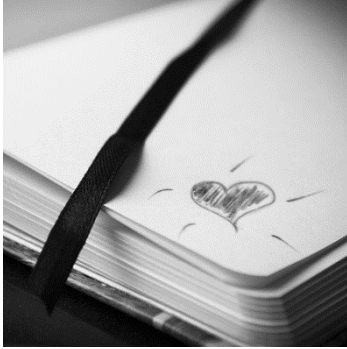
1. Überlege Dir zunächst, welches Fach bzw. welche beiden Fächer Du am heutigen Tag lernen willst. Was brauchst Du dazu? Richte Deine Materialien, bevor Du ins Lernen einsteigst.
2. Stelle Deinen Wecker auf 40 Min. und beginne Dein Lernprogramm.
3. Wenn der Wecker klingelt, beende Dein Lernen für die nächsten fünf Minuten und mache eine Pause (Wenn der Wecker mitten in der Rechenaufgabe oder im Satz klingelt, bringe Deine Aufgabe kurz zu Ende und starte dann in Deine Pause. Verzögerung max. 2 Min.).
4. Nach 5 Min. Pause (wirklich nicht kürzer und nicht länger!) wiederholst Du die Schritte 2 und 3.
5. Diese Lernintervalle machst Du idealerweise drei bis viermal hintereinander, dann folgt eine große Pause von ca. 60 - 90 Min.
6. Wenn Du danach weiterlernen möchtest: Wiederhole die Schritte 2 - 4.

Warum sollte ich sie verwenden?

1. Du lernst gehirngerechter und damit effektiver, wenn (und weil) Du die Lernintervalle und Pausen konsequent einhältst.

2. Diese Technik steigert Deine Lernleistung, weil Du Dich u.a. nicht mehr in Multitasking verzettelst.
3. Du steigertest Deine Selbstdisziplin und erhöhst Deine Impulskontrolle, wenn (und weil) Du Dein festes Lern- „Gerüst“ einhältst.

Mit dieser Technik kannst Du nur gewinnen. Ganz wichtig für den Erfolg: Die Pausen dürfen nicht mit Nebentätigkeiten wie Telefonaten o.ä. ausgefüllt sein. Am besten gehst Du in den Pausen jeweils weg vom Arbeitsplatz, lüftest kräftig durch und bewegst Dich einmal kurz durch (z.B. „Hampelmann/ Jumping Jack“). Wasser trinken beim Lernen und in der Pause nicht vergessen!



Schreibtipps des Monats

Pimp my Schreibstil

Wie schreibt man wissenschaftlich? Darf ich Fremdwörter verwenden und hören sich meine Sätze nicht besser an, wenn sie lang sind? Wenn Du Dir auch solche oder ähnliche Fragen stellst, dann sind hier die wichtigsten Tipps:

- **Lang ist nicht immer gut:** Beim wissenschaftlichen Schreiben ist weniger mehr. Je kürzer und verständlicher ein komplizierter Sachverhalt erklärt wird, desto besser. Doch genau das ist die Schwierigkeit. Schreibe nicht um den heißen Brei herum, verwende keine Füllwörter und nenne die Dinge beim Namen. Kurze und knappe Sätze verhindern auch fehlende Interpunktionskompetenzen ;-)
- **Heute mal keine Wertung:** Eine wissenschaftliche Arbeit ist kein Roman, keine Whatsapp, keine E-Mail. Das heißt, dass Du sachlich und objektiv schreiben sollst. Persönliche Wertungen, ob positiv oder negativ, haben hier nichts zu suchen. Die sind vielleicht in Deinem Privatleben hilfreich, aber in der wissenschaftlichen Arbeit nimmst Du die neutrale Perspektive an – wie die Schweiz.
- **Ich verwende Fremdwörter, also bin ich intelligent:** Fachbegriffe sind in wissenschaftlichen Arbeiten erlaubt und auch erwünscht. Aber das reicht auch schon. Man kommt nicht klüger rüber, wenn man inflationär viele Fremdwörter verwendet. Es nervt den Leser früher oder später. Dasselbe gilt für Anglizismen. Wenn es ein deutsches Wort dafür gibt, dann verwende es auch, damit Deinen Text auch alle verstehen - safe.
- **Superlativ vom Superlativ:** Man kann nicht ein bisschen schwanger sein (ist für manche vielleicht auch neu), genauso wenig kann man der einzigste auf einer Party sein. Benutze keine Wörter, die es nicht gibt. Es gibt keine Steigerung von Superlativen. Das gilt auch für Anthropomorphismus. Nein, das ist keine Krankheit, sondern die Vermenschlichung von Dingen. Formulierungen, wie „die Abbildung erklärt“ sollten vermieden werden.

Falls Du noch Unterstützung beim Formulieren von wissenschaftlichen Arbeiten brauchst, dann empfehlen wir Dir folgendes Buch, welches auch in der Bibliothek vorhanden ist:

Kührtz, S. (2018): Wissenschaftlich formulieren: Tipps und Textbausteine für Studium und Schule, 5. Aufl., Paderborn: UTB

NEWS



#IBIS #SoSe #2020

Einige sehen die Dinge und fragen „Warum?“. Doch ich träume von Dingen, die es nicht gibt und frage „Warum nicht?“

Ja, warum eigentlich nicht? #create #ibis

Derzeit planen wir unsere Angebote für das Sommersemester 2020. Damit wir unsere Angebote für Dich passend ausrichten können, wäre es super, wenn Du uns ein Feedback geben könntest. Was wünschst Du Dir von IBIS? Welche Angebote sind für Dich sinnvoll? Welche Angebote wären wünschenswert?

Nutze Deine Chance und gestalte IBIS mit. Schreibe eine Mail mit Deinen Wünschen und Anregungen an ibis@hfwu.de.



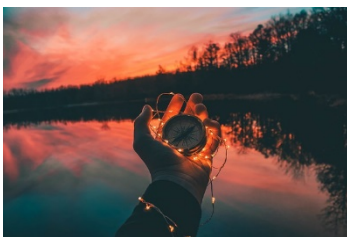
Peer-Mentoring-Programm SoSe 2020 Du möchtest Mentor/in werden? Go for it.

Du möchtest den Erstis im Sommersemester 2020 den Einstieg ins Studium erleichtern, hast Lust Deine Erfahrungen weiterzugeben und die Atmosphäre im Studiengang mitzugestalten? Dann bewirb Dich mit einem kurzen Motivationsschreiben.

Die Vorlage für dieses Motivationsschreiben mit Leitfragen findest Du auf unserer Homepage. Bitte schicke Deine Bewerbung per E-Mail an peer-mentoring@hfwu.de. Weitere Informationen zum Peer-Mentoring-Programm findest Du auf der [Homepage](#).

Anmeldefrist FWR und IF: 14.02.2020

Anmeldefrist BW: 24.01.2020



Selbstführung für angehende Führungskräfte –lead yourself before you lead others

Du stellst gerade fest, dass Du früher hättest anfangen sollen zu lernen? Im neuen Semester soll dieses Mal wirklich alles anders werden? Dann setze Deine guten Vorsätze direkt in die Tat um.

Melde Dich für den Workshop "Selbstführung für angehende Führungskräfte" bei Business Coach und Stressverhaltens-Trainerin Julia Koch an.

Ziel der Veranstaltung ist es, Deinen Bedürfnissen, Motiven und Deinem Verhalten auf die Spur zu kommen, Ressourcen zu entdecken und diese mithilfe von verschiedenen Methoden in Deinen Alltag zu integrieren, damit Du Deine Ziele ohne Stress in 2020 erreichst!

Wann: 03.04. und 04.04. von 9:00-17:00 Uhr

Wo: Geislingen

Wie: E-Mail an franziska.schneider1@hfwu.de

Fak(e)tastisch – Kurioses aus der Wissenschaft und der Hochschule



Ferien machen dumm

Ich kam, sah und...

hab vergessen was ich wollte 😊

Kennst Du das Gefühl, dass man in den Ferien „verdummt“? Man kann sich nichts mehr merken, vergisst ständig Sachen und muss sich alles aufschreiben. Gibt es die Feriendemenz? Oder ist das alles nur Blödsinn?

Wir sind gespannt auf Eure Meinungen. Diskutiert mit uns auf [facebook!](#)
Die Auflösung erfolgt in der nächsten Ausgabe.

Auflösung Fak(e)tastisch Dezember: Du Brain

Das Kurzzeitgedächtnis behält Informationen, je nach Meinung unterschiedlicher Wissenschaftler, ca. 20 Sekunden und 20 Minuten. Es ist zwar permanent im Einsatz, damit wir uns im Alltag zurechtfinden. Wir können uns daher an Ereignisse, die unmittelbar passiert sind, erinnern oder Ziffern und Wörter verstehen. Aber zum Lernen kurz vor den Prüfungen reicht das Kurzzeitgedächtnis nicht aus.

90 Prozent aller Inhalte werden wieder vergessen bzw. von neuen Informationen überschrieben, da die Speicherkapazität begrenzt ist. Nur ein kleiner Teil findet den Weg ins Langzeitgedächtnis. Das Langzeitgedächtnis ist beeindruckend. Es hat eine unbegrenzte Speicherdauer, eine unbegrenzte Kapazität und eine kurze Abrufzeit.

Unsere Lerntipps helfen Dir, Informationen vom Kurzzeitgedächtnis ins Langzeitgedächtnis abzuspeichern.

Workshopangebote



Eine Übersicht aller Workshops findet Ihr im [IBIS-Workshopverzeichnis](#) und auf [neo](#).

Workshopangebot Nürtingen

Jeden Dienstag 15:45-17:15 Weniger aufschieben - mehr erledigen!
Jeden Dienstag 17:30-19:00 Erfolgreich studieren - ohne Stress!
Jeden Dienstag 15:45-19:00 Your Space – Dein offenes Schreib- und Lerncafé

Workshopangebot Geislingen

08.01. 13:00-14:00 Offene Sprechstunde
08.01. 14:00-19:00 Lern- und Schreibcafé



Kontakt

Studienberatung IBIS am Standort Nürtingen

Marktstr. 16, C112
72622 Nürtingen
Telefon 07022/201 493

Studienberatung IBIS am Standort Geislingen

Bahnhofstr. 37
73312 Geislingen an der Steige
Telefon 07331/22 539

E-Mail: ibis@hfwu.de
www.hfwu.de/ibis
